A.A.

44 Preguntas y Respuestas acerca del Programa de Recuperación del Alcoholismo



1959

La sociedad de los Alcohólicos Anónimos está formada por hombres y mujeres que comparten su experiencia, su fortaleza y sus esperanzas para resolver su problema común y ayudarles a los demás a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de los Alcohólicos Anónimos es desear sinceramente recuperarse del alcoholismo. La sociedad de los A. A. no pide cuotas ni contribuciones. No está aliada con ninguna secta, religión, organismo, institución o partido político; no desea inmiscuirse en discusiones, ni da su apoyo ni se opone a ninguna causa. Nuestro objeto principal es permanecer sobrios y ayudarles a otros alcohólicos a adquirir la sobriedad.

DOCE PASOS QUE SUGIEREN LOS ALCOHOLICOS ANONIMOS

1. Nos convencimos de que éramos impotentes para luchar contra el alcohol y de que ya nos era imposible manejar nuestras propias vidas.
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder superior a nosotros mismos sería capaz de devolvernos el juicio.
3. Resolvimos encomendarnos en cuerpo y alma a Dios, tal como a El lo comprendimos.
4. Hicimos un sincero y minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Confesamos a Dios, a nosotros mismos y a otra persona la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Nos dispusimos sin reservas a que Dios nos librase de todos esos defectos de carácter.
7. Humildemente rogamos a Dios que nos librase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y nos dispusimos a darles excusas por nuestras faltas.
9. Compensamos directamente a cuantos nos fué posible, excepto en los casos en que hubiéramos podido perjudicarlos a ellos o a terceros.
10. Seguimos haciendo un inventario moral, admitiendo inmediatamente cualquier error nuestro.
11. Buscamos en la oración y la meditación el modo de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como a **El lo comprendimos,** pidiéndole sólo que nos inspirase Su Voluntad para que pudiésemos cumplir sus deseos.
12. Habiendo experimentado un renacimiento espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todas nuestras acciones.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DE LOS ALCOHOLICOS ANONIMOS

Probablemente, varios millones de personas han oído hablar o han leído acerca de la sociedad de los Alcohólicos Anónimos, desde su iniciación en 1935. Algunos conocen más o menos su programa de recuperación del alcoholismo, que ha ayudado a más de 200.000 borrachos consuetudinarios. Otros tienen una vaga idea de que A.A. es una asociación que de un modo u otro ayuda a los alcohólicos a dejar de beber.

Este folleto fué proyectado para quienes están interesados en los A.A. porque creen que puede ayudarles o ayudar a algún amigo o pariente, o sólo porque desean informarse mejor acerca de esta sociedad poco común. En las páginas siguientes se incluyen las respuestas a muchas de las preguntas específicas que se han hecho en el pasado sobre los A.A. Dichas respuestas vienen a formar la historia de esta sociedad más o menos indefinida de hombres y mujeres que comparten entre sí un gran interés: el deseo de mantenerse sobrios y de ayudarles a otros alcohólicos que convienen en que la bebida se les ha vuelto un problema.

Los millares de hombres y mujeres que han ingresado a la sociedad de los A.A. en los últimos años no son misioneros altruistas. Su empeño y voluntad para ayudarles a otros alcohólicos, puede más bien calificarse de interés propio bien entendido. Los miembros de la sociedad dependen en gran parte de continuar en contacto con los alcohólicos.

Después de leer este folleto, puede ser que usted tenga algunas preguntas que no hayan sido contestadas completamente. Si en su localidad hay un grupo de A.A., sus miembros tendrán mucho gusto en darle información adicional. En caso de no existir un grupo de A.A. cercano a su localidad, no vacile en escribir directamente a: Alcoholics Anonymous, Post Office Box 459, Grand Central Annex, Nueva York 17, N. Y., E. U. A., con la seguridad de que no divulgaremos su nombre.

Algunos de esos hombres y mujeres sufrieron terribles experiencias a causa del alcohol antes de estar dispuestos a admitir que el alcohol no les convenía. Se volvieron negligentes, robaron, mintieron, estafaron, y hasta mataron en medio de sus borracheras. Abusaron de sus patrones y de sus propias familias. Perdieron toda noción de responsabilidad en cuanto a sus relaciones sociales. Malgastaron su caudal material, mental y espiritual.

Otros muchos que tuvieron experiencias menos trágicas también se dirigieron a los A.A., sin haber estado nunca presos ni hospitalizados. Sus excesos en la bebida habían sido notados apenas por los miembros de familia y por los amigos más cercanos. Pero sabían lo suficiente acerca de la bebida para reconocer los síntomas del alcoholismo y saber que se trataba de una enfermedad progresiva. No deseaban participar en esa clase de progreso.

Entre los A.A. se dice que no hay tal cosa, como ser un alcohólico a medias. Y sólo el individuo mismo puede decir si para él el alcohol se ha convertido en un problema incontrolable.

¿PUEDE UN ALCOHOLICO VOLVER A BEBER "NORMALMENTE"?

Hasta donde ha podido determinarse, ningún alcohólico ha vuelto a dejar de serlo. El solo hecho de haberse abstenido del alcohol durante varios meses o aun años, nunca ha sido suficiente para que un alcohólico pueda beber "normalmente" o en reunión social. Una vez que el individuo ha traspasado la frontera entre beber mucho y beber irresponsablemente, no puede volver atrás. Pocos son los alcohólicos que deliberadamente tratan de beber hasta hallarse en apuros pero los apuros y molestias parecen ser la consecuencia inevitable que espera a los alcohólicos que beben. Después de abstenerse por algún tiempo, un alcohólico puede pensar que no corre peligro experimentando con unas cuantas cervezas o unos pocos vasos de vino suave. Puede engañarse con la falsa idea de que si apenas bebe con las comidas evitará meterse en apuros, pero no tardará en verse nuevamente en las garras del vicio, aunque con toda sinceridad desee limitarse a beber con moderación y en reuniones de sociedad.

La respuesta basada en la experiencia de los A.A., es que quien es alcohólico nunca será capaz de controlar su avidez por el alcohol durante un período de tiempo apreciable. Eso deja abiertos dos caminos: dejar que el vicio siga empeorándose progresivamente, con todas sus terribles consecuencias, o abstenerse totalmente del alcohol y desarrollar una nueva manera de vivir constructivamente.

¿PUEDE UN A.A. BEBER SIQUIERA CERVEZA?

Naturalmente que para los A.A. no existen preceptos de "carácter obligatorio" y que nadie vigila a los miembros para cerciorarse de si están bebiendo o no. La respuesta de esta pregunta es que si un individuo es alcohólico, no puede arriesgarse a tomar alcohol en ninguna forma. El alcohol no deja de ser alcohol aunque esté en la forma de un martini, un whisky con soda, un brandy con agua, una copa de champaña o un vaso de cerveza débil. Para un alcohólico, una bebida alcohólica en cualquier forma puede ser demasiado, y veinte tragos de licor pueden no bastarle.

Para asegurarse de su sobriedad, el alcohólico tiene que abstenerse totalmente del alcohol, sin que para nada importe la cantidad y sin que influya la mezcla el grado de concentración que se crea capaz de soportar.

Claro está que muy pocos son los que pueden emborracharse con sólo una o dos botellas de cerveza. El alcohólico lo sabe tan bien como cualquiera.

Puede hasta convencerse de que apenas va a tomarse dos o tres cervezas y no más durante el día. En algunas ocasiones, puede seguir ese programa durante varios días o semanas. Pero, eventualmente resuelve que ya que está bebiendo, más vale "hacer las cosas bien hechas", y va aumentando la cantidad de vino o cerveza, o se pasa a un licor fuerte y, cuando menos acuerda, vuelve a quedar como había principiado.

SI YO PUEDO DEJAR DE TOMAR POR MUCHO TIEMPO ENTRE UNO Y OTRO PERIODO EN QUE BEBO EXCESIVAMENTE, ¿COMO SE SI DEBO O NO PERTENECER A LOS A.A.?

La mayoría de los A.A. dicen que todo está en saber **cómo se bebe** y no **cuán a menudo se bebe.** Muchos bebedores pueden pasar semanas, meses y hasta años entre una y otra borrachera. Durante sus períodos de sobriedad puede que hasta ni siquiera piensen en el alcohol. Sin hacer gran esfuerzo mental o emocional, pueden tomar o no tomar, y prefieren no tocar el alcohol.

Luego, por alguna razón inexplicable, o sin razón siquiera, se entregan a una borrachera prolongada, dejan a un lado su oficio, descuidan la familia y demás deberes cívicos y sociales. La borrachera puede durar apenas una noche o prolongarse por días o semanas. Cuando pasa, la víctima se siente débil, llena de remordimiento, resuelta a no dejar que vuelva a ocurrirle semejante atraso. Pero, es seguro que volverá a caer.

Este tipo de borracho, que pudiéramos calificar de "periódico", sorprende no sólo a quienes le rodean sino que se sorprende él mismo. No puede comprender cómo es que interesándole tan poco el licor durante largos períodos de tiempo, llega el momento en que basta con que empiece a beber para que pierda todo el dominio de sí mismo.

El bebedor periódico puede o no ser alcohólico. Si comienza a beber seguido y si los períodos de sobriedad entre una y otra borrachera van volviéndose progresivamente más cortos, lo más probable es que llegue el momento en que tenga que ver que se encuentra ante un problema verdadero. Si está listo a convenir en que es un alcohólico, ha dado el primer paso hacia la sobriedad progresivamente constructiva de que disfrutan miles y miles de A.A.

DICEN QUE NO SOY UN ALCOHOLICO, PERO BEBO MAS Y MAS CADA DIA. ¿DEBIERA INGRESAR A LOS A.A.?

A muchos de los miembros actuales de A.A. les habían asegurado sus médicos, amigos y parientes que no eran alcohólicos. El alcohólico mismo, generalmente complica su problema porque siente repugnancia a encarar seriamente la realidad. No siendo totalmente honrado consigo mismo, el borracho consuetudinario le dificulta la tarea al médico que trata de ayudarlo. Lo sorprendente es que, en realidad, tantos médicos hayan podido penetrar el engaño de los bebedores típicos y hayan podido diagnosticar acertadamente el problema.

Nunca se repetirá demasiado que la convicción decisiva —soy un alcohólico— tiene que tenerla el bebedor mismo. Sólo él —no su médico, ni su familia ni sus amigos— puede tomar tal decisión. Una vez que lo haya hecho, habrá ganado la mitad de la lucha para lograr su sobriedad. Si deja que otros resuelvan lo que sólo a él le toca resolver, sólo habrá prolongado innecesariamente las serias consecuencias de sus intentos de conquistar el alcohol.

¿PUEDE UN INDIVIDUO "POR SI SOLO", LEYENDO LA INFORMACION DE LOS A.A., LOGRAR LA SOBRIEDAD?

Unas cuantas personas han dejado de beber después de leer el "Gran Libro" de los A.A., que enuncia los principios básicos del programa de recuperación del alcoholismo. Pero casi todos los que han podido hacerlo han buscado a otros alcohólicos inmediatamente para compartir con ellos su experiencia y su sobriedad.

El programa de los A.A. tiene mejores resultados para el individuo que lo reconoce y acepta como programa que incluye a otras personas. Cuando trabaja con otros alcohólicos de su grupo local, el bebedor consuetudinario adquiere, al parecer, apoyo y simpatía. Se encuentra rodeado por otros que comparten sus experiencias del pasado, sus problemas del presente y sus esperanzas para el porvenir. Deja a un lado la sensación de soledad que quizá fué uno de los factores importantes que lo llevaron a la bebida.

¿SI ME HAGO MIEMBRO DE LOS A.A., NO LO SABRA EN SEGUIDA TODO EL MUNDO?

La anonimidad es y ha sido siempre la base del programa de los A.A. Después de ser miembros por algún tiempo, la mayoría de los A.A. no tienen inconveniente en que se sepa que se han unido a una sociedad que les ayuda a mantenerse sobrios. Tradicionalmente, los A.A. nunca revelan su asociación con el movimiento por medio de la radio, por la prensa ni por cualquier otro medio de publicidad. Y ninguno de ellos tiene el derecho de revelar la identidad de cualquiera de sus miembros.

Eso quiere decir que los recién iniciados pueden tener la seguridad de que sus nuevos amigos no divulgarán lo que sepan en relación con sus problemas como bebedores. Los miembros antiguos del grupo comprenden lo que sienten los recién llegados y recuerdan sus propias dudas y el temor que sentían de ser identificados públicamente con la aterradora palabra de "alcohólicos".

Una vez que se ha hecho miembro de los A.A., el recién llegado puede pensar que en realidad era una simpleza asustarse de pensar que el público pudiera informarse de que había dejado de beber. Cuando uno es bebedor, las noticias de sus aventuras se saben rápidamente, y la mayoría de los alcohólicos ya han adquirido fama de borrachos incurables cuando resuelven unirse a los A.A. El hecho de que sean bebedores, con muy raras excepciones, no es un secreto muy guardado y, en esas circunstancias, lo raro sería que la buena noticia de que un borracho dejase de tomar pasara inadvertida.

Cualesquiera que sean las circunstancias, nadie más que el propio interesado, o sea el recién afiliado a los A.A., tiene el derecho de hacer declaraciones al respecto, y sólo de modo que en ninguna forma vaya a perjudicar a los demás miembros.

¿COMO PUEDO HACER QUE PROGRESEN MIS NEGOCIOS, DONDE TENGO QUE HACER MUCHOS AMIGOS, SI ME ABSTENGO DE BEBER?

El beber en sociedad se acepta ahora como parte de las actividades en que hay que tomar parte para hacer ciertos negocios. Muchas de las reuniones con los clientes y posibles compradores se hacen coincidir con aquellas ocasiones en que se acostumbra tomar "cocktails" o alguna otra clase de licores, bien

sea durante el día o por la noche. Muchos de los actuales miembros de los A.A. serían los primeros en declarar que a menudo llevaron a cabo importantes negociaciones en bares, cuartos de hoteles y hasta en funciones sociales que tuvieron lugar en casas particulares y durante las cuales se bebieron licores.

Es sorprendente, sin embargo, que en el mundo se hace mucho trabajo sin necesidad del alcohol. También sorprende a muchos alcohólicos descubrir que hay multitud de dirigentes de negocios e industrias, y muchos distinguidos profesionales y destacados artistas que lograron triunfar sin depender para nada del alcohol.

En realidad, muchos de los A.A. admiten que usaban los "contactos de negocios" como una de las diversas excusas para beber. Ahora que ya no beben, han descubierto que en realidad logran hacer más que cuando bebían. El abstenerse del alcohol no les ha resultado un estorbo para ganar nuevos amigos y convencer a la gente que puede contribuir a su éxito en los negocios.

Lo anterior no significa que todos los A.A. deben repentinamente evitar todo contacto con sus amigos sociales o comerciales que tomen bebidas alcohólicas. Si un amigo desea tomarse un "cocktail" o dos antes del almuerzo, el A.A. generalmente se toma un refresco, un jugo de frutas o una taza de café. Si un A.A. es invitado a una reunión social en que se sirvan licores y a la que deba atender por razón de sus negocios, generalmente no vacila en ir. Sabe por experiencia que la mayoría de los demás invitados se preocupan más por sus propias bebidas que por las de él y que probablemente no les importe especialmente saber lo que esté tomando.

A medida que comienza a sentirse orgulloso de la calidad y cantidad de su trabajo, el recién iniciado en los A.A. probablemente encuentre que el triunfo en la mayoría de las actividades comerciales todavía depende de lo que se produzca. Esa sencilla verdad no era tan aparente cuando él bebía alcohol. En esos tiempos, podía haber llegado al convencimiento de que la simpatía personal, la ingeniosidad y el buen humor eran la clave del triunfo en los negocios. No hay duda de que esas cualidades le ayudan mucho a la persona que bebe en forma controlada, pero no le son suficientes al alcohólico, pues generalmente les da más importancia de la que realmente tienen.

EL SER MIEMBRO DE A.A. ¿PUEDE SERVIRLE A QUIEN HA DESCENDIDO VERDADERAMENTE HASTA EL FONDO?

La experiencia ha demostrado que el hacerse socio de A.A. tiene buenos resultados para casi todos los que realmente deseen dejar el alcohol, sin que importen para nada sus antecedentes económicos o sociales. La asociación incluye hoy en día entre sus miembros a muchos desheredados de la suerte, a muchos que fueron inquilinos de la cárcel y de otras instituciones públicas.

El individuo sin hogar y sin dinero no queda en situación desventajosa al hacerse miembro de A.A. Su problema básico, aquello que le hace imposible llevar una vida normal, es idéntico al problema central de todos los demás miembros de A.A. Lo que vale cualquiera de los miembros no se juzga por la ropa que viste, por su modo de hablar ni por la cantidad de dinero que tenga en el banco. Lo único que cuenta es que el recién llegado desee sinceramente dejar de beber. En ese caso, se le dará la bienvenida. Lo más seguro es que se sorprenda cuando descubra que muchos de los demás miembros de la sociedad hayan pasado por experiencias aun peores que las suyas cuando empiecen a contarle sus historias y aventuras.

¿SE HA DADO EL CASO DE QUE LOS ALCOHOLICOS QUE HAN DEJADO DE BEBER SE HAGAN MIEMBROS DE A.A.?

La mayoría de los hombres y mujeres que se unen a los A.A. lo hacen cuando han llegado al límite más bajo de su experiencia como bebedores, pero no siempre es ése el caso. Muchas personas se han hecho miembros mucho después de haber tomado el último trago. Un individuo, reconociendo que no podía controlar el alcohol, había dejado ya de beber por seis o siete años cuando se hizo miembro. Su período de sobriedad, impuesto por él mismo, no había sido nada envidiable. Gradualmente aumentaba su tensión nerviosa y se contrariaba hasta por los problemas más sencillos de su vida cotidiana. Ya estaba resuelto a volver a experimentar con la bebida, cuando un amigo le aconsejó que investigase a los A.A. Desde entonces ha sido miembro durante varios años y dice que no hay comparación entre su agradable sobriedad de hoy en día y su lastimosa sobriedad del pasado.

Otros informan que han tenido experiencias semejantes.. Aunque saben que es posible sentir el horror de permanecer sobrios durante largos periodos de tiempo, dicen que les es mucho más fácil gozar de su sobriedad y fortalecerla cuando se encuentran con otros alcohólicos y trabajan con ellos en la sociedad de los A.A. Al igual que la mayoría de los seres humanos, ven que no hay razón para hacer las cosas en la manera más difícil de hacerlas. Si se les pone a escoger entre la sobriedad fuera de la sociedad, o como miembros de ella, se quedan intencionalmente con los A.A.

¿POR QUE SE INTERESAN LOS A.A. POR LOS BEBEDORES CONSUETUDINARIOS?

Los miembros de la sociedad de los A.A. tienen un interés egoista al brindarles ayuda a los demás alcohólicos que aún no han logrado la sobriedad. Primero, porque saben por experiencia propia que esa clase de actividades, que generalmente denominan trabajo del "Duodécimo Paso", les ayuda a mantenerse sobrios. Sus vidas han adquirido un interés importante que los domina y probablemente les recuerda, haciéndoles ver su experiencia de otros tiempos, que deben evitar el exceso de confianza que pudiera conducirlos a una recaída. Cualquiera que sea la explicación, los A.A. que dedican libremente su tiempo y sus esfuerzos a ayudar a los otros alcohólicos, raras veces tienen mucho trabajo para conservar su propia sobriedad.

La segunda razón es que los A.A. desean vivamente ayudar a los borrachos consuetudinarios porque hacerlo así les da la oportunidad de pagar la deuda que contrajeron con quienes ayudaron a ellos. Esa es la forma práctica cómo un individuo puede pagar su deuda para con los demás A.A. Todos los miembros saben que la sobriedad no puede comprarse y que ellos mismos no pueden seguir siendo abstemios indefinidamente. Saben, sin embargo, que el nuevo modo de vivir libres del alcoholismo es suyo con sólo desearlo, si honradamente lo quieren y si están dispuestos a compartirlo con quienes quieran seguirlos.

Tradicionalmente, los A.A. nunca reluctan a sus miembros, nunca incitan a nadie a que se haga miembro y nunca solicitan contribuciones de fuera de su organización.

LA ASOCIACION DE LOS ALCOHOLICOS ANONIMOS

(Quien esté convencido de que es un alcohólico y de que A.A. puede ayudarle al ingresar como nuevo miembro, generalmente tiene ciertas preguntas específicas sobre la naturaleza, estructura e historia del movimiento mismo de la asociación. He aquí algunas de las preguntas más comunes).

¿QUE ES LA ASOCIACION DE LOS ALCOHOLICOS ANONIMOS?

Hay dos maneras prácticas de describir a los A.A. La primera es la descripción conocida de su meta y de sus propósitos, que aparece en una de las páginas anteriores:

"La sociedad de los Alcohólicos Anónimos está formada por hombres y mujeres que comparten su experiencia, su fortaleza y sus esperanzas para resolver su problema común y ayudarles a los demás a curarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de los Alcohólicos Anónimos es desear sinceramente dejar de beber. La sociedad de A.A. no pide cuotas ni contribuciones. No está aliada con ninguna secta, religión o partido político; no desea inmiscuirse en discusiones, ni apoya ni se opone a ninguna causa. Nuestro objeto principal es permanecer sobrios y ayudarle a otros alcohólicos a librarse de su vicio".

El "problema común" es el alcoholismo. Los hombres y mujeres que se consideran miembros de los A.A. son, y seguirán siendo siempre, alcohólicos. Llegaron finalmente a la conclusión de que ya no les era posible controlar de ningún modo el alcohol; ahora se abstienen de él por completo. Lo importante es que no tratan de luchar contra el problema por sí solos. Discuten su problema abiertamente con los otros alcohólicos. El hecho de compartir su "experiencia, fortaleza y esperanza" parece ser el elemento básico que les permite vivir sin el alcohol y, en la mayoria de los casos, sin siquiera sentir deseos de beber.

La segunda manera de describir a los Alcohólicos Anónimos es esbozar la estructura de la sociedad. Numéricamente, la sociedad de los A.A. consta de más de 200.000 hombres y mujeres de los Estados Unidos, el Canadá y otros 40 paises más o menos. Esos hombres y mujeres se reúnen en grupos locales que varian en tamaño desde un puñado de ex bebedores en algunas localidades hasta varios centenares en los centros populosos.

En las áreas metropolitanas pueden haber veintenas de grupos vecinos, que se reúnen para tener sus reuniones independientemente unos de otros. Muchas de esas reuniones de los A.A. son públicas; algunos grupos tienen también sus "reuniones privadas" en las que se incita a los miembros a que discurran sobre problemas que tal vez no serian apreciados en su totalidad por los no alcohólicos.

El grupo local, con sus reuniones locales que permiten que los alcohólicos y sus familias se reunan en un ambiente de amistad y mutua ayuda, es el núcleo de la sociedad de los A.A. Actualmente hay diseminados en todo el mundo más de 5.000 grupos incluyendo algunos en hospitales, prisiones y otras instituciones.

¿COMO COMENZARON LOS A.A.?

Los Alcohólicos Anónimos tuvieron su comienzo en Akron, en 1935, cuando un hombre de negocios de Nueva York, que habia logrado permanecer sobrio por primera vez en varios años, buscó a otro alcohólico y se le dió la dirección de un médico de la localidad. Durante los pocos meses de su recientemente adquirida sobriedad, el neoyorquino había observado que sus deseos de beber disminuían cuando trataba de ayudar a otros "borrachos" a que tratasen de permanecer sobrios. Trabajando juntos, el hombre de negocios y el médico descubrieron que su capacidad de mantenerse sobrios parecía estar muy relacionada con la cantidad de ayuda y estímulo que pudiesen darles a los demás alcohólicos.

Durante los primeros cinco años, la nueva asociación se desarrolló lentamente, carecía de nombre, de organización y de material impreso que la describiera, pero se establecieron grupos en Akron, Nueva York, Cléveland y algunos otros lugares.

En 1939, con la publicación del libro **Alcoholics Anonymous,** del cual la sociedad derivó su nombre, y con la ayuda de amigos no alcohólicos, la sociedad comenzó a llamar la atención tanto en EE.UU. como en otros paises.

Con el tiempo, se abrió en Nueva York una oficina principal que se encargó de atender a la contestación de los millares de cartas que llegan cada año solicitando información.

¿EXISTEN REGLAMENTOS DE LOS A.A.?

La ausencia de reglamentos y disposiciones de carácter obligatorio es una de las cualidades más singulares de los A.A. como grupos locales y como asociación de importancia mundial. No hay estatutos que digan que un miembro tiene que asistir a determinado número de reuniones durante cierto periodo de tiempo.

Como es de suponer, la mayoría de los grupos tienen la tradición, no escrita, de que cualquiera que siga bebiendo y que por su comportamiento interrumpa una reunión de los A.A. tendrá que ausentarse de ella; la misma persona, sin embargo, será bienvenida en cualquier momento en que sus acciones no causen molestias. En realidad, los demás miembros del grupo harán cuanto puedan por ayudarlo si es que sinceramente desea dejar de beber.

¿CUANTO CUESTA SER MIEMBRO DE A.A.?

Para ser miembro de A.A. no es necesario hacer gastos de ninguna clase. El programa de restablecimiento de los alcohólicos está a disposición de cualquiera que desee honradamente dejar de beber, bien sea que carezca en absoluto de dinero o que posea millones.

La mayoria de los grupos reciben contribuciones voluntarias que se destinan a sufragar los gastos de arriendo y a pagar los artículos que se consuman durante las reuniones, tales como café, emparedados, pasteles o cualquier otra cosa que se sirva. En la gran mayoría de los grupos, parte del dinero que se obtiene por contribuciones voluntarias pasa a la Oficina General de Servicios de A.A. y se destina a ayudar al sostenimiento de los servicios nacionales e internacionales de la sociedad. Ese dinero se emplea exclusivamente para los servicios destinados a la ayuda de los grupos nuevos o ya establecidos y para difundir el programa de recuperación entre "los millones de alcohólicos que aún no lo conocen".

Lo importante es que la calidad de miembro de A.A. no depende de ninguna manera de que se contribuya a su sostenimiento. Muchos de los grupos, en realidad, han puesto un límite definitivo a la cantidad que puede contribuir cualquiera de sus miembros. La sociedad de los A.A. se sostiene sola y no acepta contribuciones de fuentes extrañas.

¿QUIEN DIRIGE A LOS A.A.?

Los A.A. no tienen gerentes ni personal directivo con poderes o autoridad sobre los demás miembros de la sociedad. En A.A. no hay "gobierno". Claro está, sin embargo, que hasta en una organización de confianza hay que hacer cierta clase de trabajo. En los grupos locales, por ejemplo, alguien tiene que atender a la consecución de un lugar apropiado para las reuniones; es necesario planear las reuniones y sus programas; se requiere proveer café y refrescos, que tanto contribuyen a hacer más agradable el ambiente durante las reuniones; muchos grupos también consideran conveniente asignarle a alguno la responsabilidad de mantener el contacto con el desarrollo nacional e internacional de A.A.

Cuando un grupo local está recién organizado, algunos de sus miembros asumen voluntariamente la responsabilidad de actuar informalmente como servidores del grupo; sin embargo, tan pronto como se puede, esas responsabilidades van pasando, por elección, a otros miembros del grupo y por períodos de tiempo limitados. Un grupo típico de los A.A. puede tener un secretario, un comité de programas, un comité de alimentos, un tesorero y un delegado que represente al grupo en las reuniones regionales. El período normal de servicio es de seis meses. Los nuevos miembros que hayan pasado un tiempo razonable de sobriedad son instados a que asuman parte de las responsabilidades del grupo.

Tanto en lo nacional como en lo internacional, hay también ciertas tareas específicas que llevar a cabo. Es necesario escribir circulares, imprimirlos y distribuirlas a los grupos o individuos que las soliciten. Es necesario contestar las preguntas que se reciben de los grupos nuevos o ya establecidos. Es necesario atender a las solicitudes de información sobre los A.A. y su programa de restablecimiento del alcoholismo. Es necesario ayudarles a los médicos, miembros del clero, hombres de negocios y directores de instituciones. También es forzoso mantener relaciones con la prensa, la radio, el cine y otros medios de comunicación e información.

Para atender al sano desarrollo de los A.A., los primeros miembros de la sociedad, junto con algunos amigos no alcohólicos, establecieron un consejo custodial: La Fundación Alcohólica. La Fundación sirve de guardián de las tradiciones de los A.A. y de sus servicios generales, y además asume responsabilidad por las normas de servicio y la integridad de la Oficina General de Servicios de los A.A. en Nueva York.

El lazo de unión entre los 5.000 o más grupos de los A.A. y la Fundación es la Conferencia General de Servicios de los A.A. La Conferencia, compuesta por aproximadamente unos 75 delegados regionales, se reúne con los síndicos de la Fundación y con los dirigentes de la oficina principal de Nueva York, durante varios días de cada año. La Conferencia es exclusivamente una agencia de consultas y servicios, y no tiene autoridad para reglamentar o gobernar a los miembros de A.A.

Así, la respuesta a la pregunta de ¿Quién dirige a los A.A.? es que la sociedad es una organización democrática, que no tiene gobierno central y cuya organización formal se mantiene al mínimo.

¿ES A.A. UNA SOCIEDAD RELIGIOSA?

A.A. no es una sociedad religiosa, porque a sus miembros no se les exige ninguna creencia religiosa definida como condición para su ingreso. A pesar de que la sociedad ha recibido la aprobación y el respaldo de muchos dirigentes religiosos, no está aliada con ninguna organización o secta. Entre sus miembros se incluyen católicos, protestantes, judíos y hasta unos cuantos que se consideran ateos o agnósticos.

El programa de restablecimiento de los A.A. tiene indudablemente como base la aceptación de ciertos valores espirituales. Cada miembro, como individuo, puede libremente interpretar esos valores como mejor le plazca, o ni siquiera pensar en ellos, si así lo desea.

Antes de dirigirse a los A.A., el alcohólico corriente ha llegado al convencimiento de que no puede controlar su deseo por la bebida. El alcohol se ha convertido para él en algo superior a sus fuerzas y la sociedad lo acepta en esas condiciones. Los A.A. sugieren que, para lograr y conservar la sobriedad el alcohólico necesita aceptar que existe un Poder superior, del cual debe depender. Algunos alcohólicos prefieren considerar que el grupo mismo de los A.A. es el Poder superior a ellos, mientras que otros aceptan aún diferentes conceptos de ese Poder. Pero la mayoría de los A.A. adoptan el concepto de Dios, **tal como puede entenderlo el individuo mismo.**

Algunos alcohólicos, cuando se dirigen por primera vez a la sociedad de los A.A., hacen ciertas salvedades definidas en cuanto a aceptar cualquier idea de la existencia de un Poder superior a ellos. La experiencia ha demostrado que, si consideran las cosas en forma imparcial y continúan asistiendo a las reuniones del grupo, muy seguramente encontrarán una solución aceptable de ese problema, que es netamente personal.

¿ES A.A. UNA ESPECIE DE MOVIMIENTO DE TEMPERANCIA?

No, A.A. no está relacionada con ningún movimiento de temperancia. Los A.A. "no apoyan ni se oponen a ninguna causa". Esta frase, tomada del plan general ampliamente aceptado en lo referente al objeto que persigue la sociedad, puede naturalmente aplicarse a los llamados movimientos o cruzadas de temperancia. Una vez que el alcohólico ha logrado volverse sobrio y está tratando de seguir el programa de rehabilitación de los A.A., su actitud hacia el alcohol puede compararse a la de un individuo alérgico con respecto a las cosas que le producen alergia.

Aunque muchos de los A.A. comprenden que es posible que el alcohol les caiga muy bien a algunas personas, saben también que es veneno para ellos. Por lo general, un A.A. no desea privar a nadie de aquello que, bien manejado, puede ser una fuente de placer. Simplemente acepta que él, personalmente, no puede manejar ese artículo.

¿HAY MUCHAS MUJERES ALCOHOLICAS ENTRE LOS A.A.?

Diariamente aumenta el número de mujeres a quienes ayuda la sociedad de los A.A. en su problema de recuperación. Se calcula que por cada cinco o seis miembros de un grupo de los A.A. hay una mujer. Lo mismo que los hombres del grupo, representan todos los grupos de la sociedad y todas las clases de alcohólicos.

La impresión general es que la mujer alcohólica tiene problemas especiales. Puesto que la sociedad tiende a colocar a la mujer en un plano superior al de

los hombres, algunas mujeres pueden sentir que el abuso del alcohol es más afrentoso para la mujer que para el hombre.

La sociedad de los A.A. no hace distinciones de esa clase. Cualquiera que sea la edad, posición social, fortuna o educación de una mujer alcohólica, encontrará que, al igual que a los hombres, los A.A. la comprenderán y la ayudarán. Dentro de la organización de los A.A. en sus grupos locales, las mujeres desempeñan papeles cada día más importantes. Ayudan a atender a los nuevos miembros, y a planear y preparar las reuniones; son parte integrante de toda la organización.

¿HAY MUCHOS JOVENES ENTRE LOS A.A.?

Uno de los aspectos más consoladores del crecimiento de los A.A. es que constantemente crece el número de jóvenes de ambos sexos que son atraídos por el programa antes de que sus problemas de alcoholismo terminen en desastre definitivo. Ahora que la naturaleza progresiva del alcoholismo se comprende mejor que antes, esos jóvenes reconocen que, si uno es alcohólico, lo mejor es combatir la enfermedad en sus comienzos.

Cuando la sociedad de los A.A. estaba recién fundada, se pensaba generalmente que los únicos candidatos lógicos eran los hombres y mujeres que ya no servían para nada, que habían perdido sus empleos, habían desorganizado por completo su vida de familia o en una u otra forma se habían aislado de la vida social normal durante varios años.

Hoy en día, muchos de los jóvenes que acuden a los A.A. apenas han pasado de los veinte años de edad, otros aún no los han cumplido. La mayoría de los socios andan entre los treinta y los cuarenta, y muchos aún conservan sus empleos y tienen sus familias. Muchos no han estado nunca en la cárcel ni en ningún asilo, pero han presentido la suerte que les espera, reconocen que son alcohólicos y no ven el objeto que pueda tener el que dejen que el alcoholismo siga con ellos su curso desastroso.

La necesidad de recuperarse es tan fuerte en ellos como en los hombres y mujeres mayores que no tuvieron ninguna oportunidad de acudir a los A.A. en su juventud. Una vez que se vuelven miembros de A.A., los jóvenes y los viejos rara vez se muestran conscientes de su diferencia en edades. En A.A., ambos grupos comienzan una nueva vida desde el mismo punto —el último trago—.

(Las reuniones de los grupos locales son el centro o núcleo de la sociedad de los A.A. Son, en muchos aspectos, un tipo muy singular de reunión, que seguramente puede parecer muy extraño a los recién llegados. Las preguntas y respuestas que siguen dan una idea del modo cómo se desarrolla una reunión de los A.A. y del papel que desempeña un recién llegado como parte integrante del grupo).

¿COMO HACE UNA PERSONA PARA INCORPORARSE A LOS A.A.?

Nadie "se incorpora" a los A.A. en el sentido usual de la expresión. No es necesario llenar una solicitud (en realidad, muchos de los grupos ni siquiera tienen lista de los miembros). No hay que pagar cuota de matrícula ni contribuciones de ninguna clase.

La mayoría de las personas se asocian a los A.A. con sólo asistir a las reuniones de un grupo local. Su introducción puede ocurrir de una o varias maneras. Habiendo llegado al estado en que sinceramente desean dejar la be-

bida, pueden dirigirse voluntariamente a alguno de los grupos locales. Muchos de los grupos figuran en las listas de teléfonos; las direcciones de otros pueden obtenerse escribiendo a: Alcoholics Anonymous, Post Office Box 459, Grand Central Annex, Nueva York 17, N. Y.

Otros pueden haber sido guiados a un grupo local de los A.A. por un amigo, un pariente, un médico o un consejero espiritual.

Generalmente, un recién llegado a los A.A. tiene oportunidad de hablar con uno o más de los miembros locales antes de asistir a su primera reunión. Tiene oportunidad de informarse cómo los A.A. les han ayudado a esas personas. Obtiene información sobre el alcoholismo y los A.A. que pueden ayudarle a determinar si está o no honradamente preparado para dejar el alcohol. El único requisito para ser miembro es tener deseos sinceros de dejar la bebida.

Los A.A. no hacen cruzadas para conseguir nuevos miembros. En caso de que después de asistir a varias reuniones, el recién llegado resuelve que no le conviene seguir, nadie lo instará a que continúe en la sociedad. Puede que se le diga que considere imparcialmente lo que debe hacer, pero nadie tratará de convencerlo de nada. Sólo el alcohólico mismo, y por sí mismo, puede resolver si necesita o no unirse a los A.A.

¿QUE ES UNA REUNION "ABIERTA"?

Una reunión abierta de los A.A. es aquella a la que puede asistir cualquier persona de la comunidad, sea o no alcohólica. La única obligación que se contrae al asistir, es la de no hacer públicos los nombres de los miembros de los A.A. fuera de la reunión.

Una reunión abierta tiene generalmente un "director" y otros oradores. El director abre y cierra la reunión y presenta a cada uno de los oradores. Con raras excepciones, los oradores en esta clase de reuniones son miembros de los A.A. Cada cual cuenta alguna de sus aventuras como bebedor que lo condujo a ser miembro de la sociedad, o puede dar su interpretación del programa de rehabilitación e indicar lo que para él significa haberse vuelto sobrio. Todas las opiniones que se den son personales, pues los miembros no hablan nunca sino en su propio nombre.

Siempre que se pueda, los programas generalmente tienen a una mujer como oradora, y la mayoría de las veces se procura presentar oradores de las diversas capas sociales y de distintos antecedentes y modos de beber.

La mayoría de las reuniones abiertas al público concluyen con un periodo de conversación entre los asistentes, durante el cual se sirven café, refrescos, emparedados y pasteles.

¿QUE ES UNA REUNION "CERRADA".

A una reunión cerrada sólo pueden asistir los miembros del grupo local o los miembros de otros grupos que estén de visita en la localidad. El objeto de las reuniones privadas es darles a los miembros la oportunidad de que traten sobre aspectos especiales de sus problemas en relación con el alcohol, que pueden ser mejor entendidos por alcohólicos mismos.

Esas reuniones generalmente se llevan a cabo tan informalmente como sea posible y en ellas se incita a los miembros a que tomen parte en la discusión sobre los asuntos tratados. Las reuniones privadas son especialmente provechosas para los recién llegados, pues les dan la oportunidad de hacer preguntas acerca de sus propias preocupaciones y de aprovechar la experiencia de los miembros "antiguos" en lo relacionado con el programa de rehabilitación.

¿PUEDO LLEVAR PARIENTES O AMIGOS A UNA REUNION DE LOS A.A.?

Cualquiera que se interese por los A.A., bien sea miembro o no, puede asistir a las reuniones abiertas o públicas de los A.A. A los recién llegados, especialmente, se les invita a que lleven a sus esposas, maridos o amigos, pues si ellos entienden el programa de rehabilitación pueden ayudar mejor a adquirir y a conservar la sobriedad. Muchos esposos y esposas van siempre con su cónyuge y toman parte en las actividades sociales del grupo local.

(Se recordará que las reuniones privadas o "cerradas" son sólo para los alcohólicos).

¿CON QUE FRECUENCIA DEBEN ASISTIR LOS MIEMBROS A LAS REUNIONES?

A Abraham Lincoln le preguntaron una vez cuál era la longitud apropiada que debían tener las piernas de una persona. Su respuesta clásica fué: "Lo suficientemente largas para llegar al suelo".

Los AA. no tienen que asistir a un número determinado de reuniones en un período de tiempo definido. Eso es únicamente cuestión del gusto de cada individuo y de sus necesidades. La mayoría de los miembros tratan de asistir por lo menos a una reunión por semana. Consideran que con eso les basta para satisfacer su necesidad personal de contacto con el programa por intermedio de su grupo local. Otros van a las reuniones casi todas las noches, en las áreas donde es posible hacerlo. Y otros pueden pasar un tiempo relativamente largo sin ir a una reunión.

La amonestación amistosa, "Siga viniendo a las reuniones", que tan a menudo oyen los recién llegados, se basa en la experiencia de la gran mayoría de los A.A., quienes saben que la calidad de su sobriedad se deteriora cuando dejan de ir a las reuniones por mucho tiempo. Muchos saben, por su propia experiencia, que si no van a las reuniones corren peligro de emborracharse y que si asisten con regularidad les es más fácil aguantar las ganas de beber.

Los recién llegados, especialmente, parecen beneficiarse asistiendo a un gran número de reuniones (o teniendo otros contactos con los A.A.) durante sus primeras semanas o meses como miembro de un grupo. Multiplicando sus oportunidades de conocer y oir a otros A.A., cuyas experiencias sean semejantes a las suyas, parece que fortalecen su comprensión del programa y de lo que puede beneficiarles.

Casi todo alcohólico, en una u otra oportunidad, ha tratado de permanecer sobrio "por su propia cuenta". Para muchos de ellos, la experiencia no ha sido especialmente agradable ni eficaz. Mientras que la concurrencia a las reuniones le ayude al alcohólico a conservar la sobriedad y a divertirse al mismo tiempo, parece que es demostrar muy buen sentido dejarse guiar por la experiencia de los que "siguen asistiendo a las reuniones".

¿ES NECESARIO QUE UN A.A. SIGA ASISTIENDO A LAS REUNIONES TODA LA VIDA?

No es necesario, pero —como lo dijo un miembro— "casi todos lo queremos, y puede que a la mayoría nos convenga".

A la mayoría de los alcohólicos no les gusta que se les diga que tienen que hacer alguna cosa por mucho tiempo. A primera vista, la idea de tener que asistir a las reuniones por el resto de la vida, puede parecer veradaderamente desconsoladora.

La respuesta, otra vez, es que uno no está obligado a nada en los A.A. Siempre puede escoger entre hacer una cosa o dejar de hacerla, inclusive, hasta puede hacer la elección decisiva de buscar o no la sobriedad por intermedio de los A.A.

La principal razón para que un alcohólico vaya a las reuniones de su grupo es para ayudarse a permanecer sobrio hoy —no mañana o la semana entrante o dentro de diez años—. Hoy, el presente, es el único período de su vida sobre el cual puede influir un A.A. No se preocupa por el mañana ni por "el resto de la vida". Lo que le importa es conservar hoy su sobriedad. Ya se preocupará del porvenir cuando éste llegue.

De modo que el A.A. que desea hacer lo que pueda asegurar su sobriedad en el presente, probablemente continuará asistiendo a las reuniones. Pero su concurrencia a las reuniones siempre será con base a atender a su sobriedad inmediata. Mientras se acerque a los A.A. sobre esa base, ninguna de sus actividades, inclusive su concurrencia a las reuniones, puede parecerle una obligación a largo plazo.

¿COMO HAGO PARA TENER TIEMPO PARA IR A LAS REUNIONES, TRABAJAR CON OTROS ALCOHOLICOS Y DEDICARME A OTRAS ACTIVIDADES?

El recién llegado a los A.A., quien durante sus días de bebedor siempre lograba restarle importancia al tiempo que gastaba ingiriendo alcohol, a veces se desanima al saber que la sobriedad consumirá también parte de su tiempo. Si se trata de un alcohólico típico, desea recuperar pronto "el tiempo perdido". Quiere dedicarle a su trabajo todas sus energías, gozar de las delicias de la vida hogareña que durante tanto tiempo dejó en completo abandono. Hasta puede que esté de prisa para dedicarse a la iglesia o a actividades de carácter cívico. Y si no es así, ¿para qué sirve la sobriedad, si no es para vivir una vida normal, una vida llena de satisfacciones?

Las actividades de los A.A. no son algo que puede tomarse como una píldora. Por eso los A.A. le sugieren que la experiencia de quienes han tenido éxito en el programa de rehabilitación merece ser tenida en cuenta. Casi sin excepciones, los hombres y mujeres que están más satisfechos con su sobriedad son los que asisten a las reuniones con regularidad, que nunca vacilan si hay que trabajar con otros alcohólicos que requieran ayuda y que se interesan realmente en otras actividades de sus grupos. Son los hombres y mujeres que recuerdan vívidamente y con honradez las horas sin rumbo que gastaron en los bares, los días de trabajo que perdieron, la eficiencia disminuida y el remordimiento que venía con el malestar que sentían al día siguiente de una borrachera.

En contraste con tales recuerdos, las pocas horas que se emplean apoyando y fortaleciendo su propia sobriedad no vienen a ser gran cosa.

¿PUEDE UN RECIEN LLEGADO UNIRSE A UN GRUPO DE LOS A.A. FUERA DE SU COMUNIDAD?

Esta pregunta la hacen generalmente las personas que al parecer tienen muy buenas razones para no querer exponerse a que sus vecinos los identifiquen como alcohólicos. Puede ser que, por ejemplo, tengan patrones totalmente ignorantes del programa de los A.A. y posiblemente hostiles hacia cualquiera que admita que tiene el problema de ser un alcohólico. Puede ser que deseen desesperadamente asociarse con los A.A. porque ven allí la manera de adquirir y conservar la sobriedad. Pero puede que no se atrevan a unirse a un grupo de su propia localidad.

La respuesta a esa pregunta es que cualquiera puede formar parte de un grupo de A.A. donde quiera que lo desee hacer. Naturalmente, es mucho más cómodo pertenecer al grupo que quede más cercano. También parece que esta es la manera más franca de atacar el problema individual. La persona que se dirige a los A.A. en busca de ayuda, es generalmente, pero no siempre, bien conocida como alcohólica. Indudablemente, la buena noticia de su sobriedad tiene que extenderse. Muy pocos patrones o vecinos pueden considerar objetable la fuente de la sobriedad de su empleado o amigo, bien sea que se trata de un grupo local o de uno situado a cincuenta millas de distancia.

En nuestros días, pocas personas corren el peligro de perder el empleo o los amigos simplemente por permanecer sobrias. Si hemos de tomar la experiencia de muchos miles de A.A. como guía digna de confianza, lo mejor que puede hacer el recién llegado es buscar ayuda del grupo más cercano, antes de comenzar a preocuparse de la reacción de los demás.

¿SI ME HAGO MIEMBRO DE LOS A.A. NO PERDERE A MUCHOS DE MIS AMIGOS Y ME PRIVARE DE MUCHAS DIVERSIONES?

La mejor respuesta a esta pregunta es la experiencia de miles de hombres y mujeres que ya se han unido a los A.A. En general, su actitud es que no tuvieron verdadera amistad ni verdaderas diversiones mientras no se unieron a los A.A. Su manera de ver las cosas en lo referente a amistades y diversiones ha cambiado.

Muchos alcohólicos descubren que sus mejores amigos sienten mucho placer al ver que ellos están haciéndole frente a la realidad de que no son capaces de manejar el alcohol. A nadie le gusta ver que un amigo se hace daño a sí mismo.

Naturalmente, es muy importante distinguir entre los verdaderos amigos y los amigos de borrachera que se encuentran casualmente en los bares y tabernas. Es muy seguro que el alcohólico cuente con muchos amigos de esta última clase, cuya jovialidad puede a menudo confundirse con amistad. Puede que por algún tiempo eche de menos a esos amigos tan joviales. Pero serán reemplazados con los centenares de A.A. que conocerá —hombres y mujeres que lo comprenderán y aceptarán, y que están dispuestos a ayudarle a mantener su sobriedad en todo momento.

Pocos miembros de los A.A. cambiarían el placer que les da la sobriedad por lo que les parecía tan divertido cuando eran bebedores.

EL PROGRAMA DE RECUPERACION

(Cuando ha asistido a unas pocas reuniones, el recién llegado habrá seguramente oído referencias a "Los Doce Pasos", "Las Doce Tradiciones", "Recaidas", "El Gran Libro" y otros elementos del programa de recuperación. Los párrafos que siguen describen esos factores e indican por qué los mencionan con frecuencia los oradores de los A.A.).

¿QUE SON "LOS DOCE PASOS"?

Los "Doce Pasos" son el núcleo del programa de los A.A. para la recuperación personal de los alcohólicos. Se presentan simplemente como indicaciones, basadas en la experiencia de ensayos y errores de los primeros miembros de los A.A. Describen actitudes y actividades que los miembros originales creen fueron importantes para ayudarles a lograr la sobriedad. La aceptación de los "Doce Pasos" no es obligatoria de ninguna manera.

La experiencia indica, no obstante, que los miembros que siguen esos Pasos con todo fervor y los aplican a su vida cotidiana, parecen sacar mayor beneficio del programa de los A.A., que aquellos miembros que no les dan mayor importancia. Se ha dicho que es casi imposible seguir literalmente los Pasos, todos los días. Eso puede ser cierto, en el sentido de que los Doce Pasos representan un modo de vivir totalmente nuevo para la mayoría de los alcohólicos, pero muchos de los miembros piensan que los Pasos son para ellos casi imprescindibles para poder conservar el rumbo que se han fijado.

He aquí los Doce Pasos, tal como aparecieron originalmente en **Alcoholics Anonymous** el libro de la experiencia de los A.A.:

1. Nos convencimos de que éramos impotentes para luchar contra el alcohol y de que ya nos era imposible manejar nuestras propias vidas.
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder superior a nosotros mismos sería capaz de devolvernos el juicio.
3. Resolvimos encomendarnos en cuerpo y alma a Dios, tal como a **El lo comprendimos.**
4. Hicimos un sincero y minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Confesamos a Dios, a nosotros mismos y a otra persona la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Nos dispusimos sin reservas a que Dios nos librase de todos esos defectos de carácter.
7. Humildemente le rogamos a Dios que nos librase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habiamos ofendido y nos dispusimos a darles excusas por nuestras faltas.
9. Compensamos directamente a cuantos nos fué posible, excepto en los casos en que hubiéramos podido perjudicarlos a ellos o a terceros.

10. Seguimos haciendo inventario moral, admitiendo inmediatamente cualquier error nuestro.
11. Buscamos en la oración y la meditación el modo de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como a **El lo comprendimos,** pidiéndole sólo que nos inspirase Su Voluntad para que pudiésemos cumplir sus deseos.
12. Habiendo experimentado un renacimiento espiritual como resultado de esos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todas nuestras acciones.

¿QUE SON LAS "DOCE TRADICIONES"?

Las "Doce Tradiciones" de los A.A. son principios que se indican para asegurar la supervivencia y el desarrollo de los millares de grupos que comprenden la sociedad. Se basan en la experiencia de los grupos mismos durante los años decisivos de la formación del movimiento.

Las Tradiciones son importantes tanto para los antiguos como para los recién llegados, porque sirven a manera de advertencias de la verdadera base de los A.A. como una sociedad de hombres y mujeres cuya principal preocupación es conservar su propia sobriedad y ayudarles a otros a conseguir la propia:

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; el restablecimiento personal depende de la unión de los A.A.
2. Para el objeto que nuestro grupo se propone sólo existe una autoridad fundamental —un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo—. Nuestros jefes son apenas fieles servidores, que no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de los A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten otros grupos o a los A.A. considerados como un todo.
5. Cada grupo persigue un solo objeto: llevarle su mensaje al alcohólico que aún esté sufriendo.
6. Los grupos de los A.A. nunca deben apoyar, financiar, ni prestar el nombre de los A.A. a cualquier empresa extraña, pues de lo contrario los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desviarían de nuestro objeto fundamental.
7. Todo grupo de los A.A. debe mantenerse a sí mismo por completo, sin recibir contribuciones de fuera.
8. Los Alcohólicos Anónimos deben ser siempre no profesionales, pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especiales.
9. Los A.A., como tales nunca deben organizarse; pero pueden crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. La sociedad de Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones con el público se basa más bien en la atracción que en la promoción; nosotros debemos mantener siempre nuestra anonimidad personal en la prensa, la radio y el cine.
12. El anónimo es la base espiritual de nuestras tradiciones, siempre nos recuerda que debemos darles más importancia a los principios que a la persona.

¿QUE SON "RECAIDAS"?

De vez en cuando se da el caso de que se emborrache un hombre o una mujer que ha logrado la sobriedad por intermedio de los A.A. Para los Alcohólicos Anónimos, una reincidencia de esa clase se conoce generalmente como una "recaída", y puede ocurrir durante las primeras semanas o los primeros meses de sobriedad, o aun después que el alcohólico ha logrado permanecer abstemio por varios años.

Casi todos los A.A. que han tenido esa experiencia dicen que su "recaída" se debe a causas específicas. Intencionalmente olvidaron que habían admitido ser alcohólicos, y fueron víctimas de un exceso de confianza en cuanto a su capacidad para luchar contra la bebida. O dejaron de ir a las reuniones y de asociarse con otros A.A. O se preocuparon demasiado por sus negocios o asuntos sociales y olvidaron lo importante que para ellos era conservar la sobriedad. O se dejaron apoderar del cansancio y cayeron por haber debilitado sus defensas mentales y emotivas.

En otras palabras, la mayoría de las "recaídas" no son cosa que simplemente sucede. Generalmente pueden evitarlas tanto los recién llegados como los miembros antiguos, si ambos recuerdan que mantener la sobriedad es el problema principal de todos los alcohólicos.

¿TIENEN LOS A.A. UN LIBRO DE TEXTO BASICO?

El nombre mismo de la sociedad viene del libro en que se publicaron las experiencias de los primeros miembros. A pesar de que los principios básicos del programa de recuperación se demostraron en 1935, fué apenas cuatro años después que las experiencias de los fundadores y de sus compañeros en el alcoholismo se imprimieron y se dieron a conocer al público por primera vez en el libro titulado **Alcoholics Anonymous.** Hasta ese momento, el programa no había tenido nombre.

El "Gran Libro", como lo llaman la mayoría de los miembros, relataba las historias de unos 30 borrachos consuetudinarios que por primera vez lograron adquirir la sobriedad. También contenía ciertas indicaciones y algunos de los principios que esos primeros miembros creían responsables de su capacidad para sobreponerse a los deseos de beber sin control. Desde ese entonces, los mismos pasos y principios les han ayudado a más de 200.000 hombres y mujeres a permanecer sobrios a imitación de los miembros fundadores del movimiento.

Reimpreso más de una docena de veces desde 1939, el "Gran Libro", con su característico forro en rojo y amarillo, es un objeto que nunca falta en las mesas de literatura de casi todas las reuniones de los A.A. en los paises de habla inglesa. Puede comprarse en los grupos locales de los A.A. o pedirse directamente a: Alcoholics Anonymous, Post Office Box 459, Grand Central Annex, Nueva York 17, N.Y., E.U.A.

¿EN QUE CONSISTE EL "PROGRAMA DE VEINTICUATRO HORAS"?

El "Programa de veinticuatro horas", es la frase que se emplea para describir el modo de atacar el problema de mantenerse sobrio. Un A.A. nunca jura no volver a tomar en toda su vida. Nunca se compromete solemnemente a no beber "mañana". Cuando se dirige a los A.A. en busca de ayuda, es porque ha descubierto que —no importa cuán sincero haya sido al prometerse a sí mismo que se abstendría del licor "en lo futuro"—, por una u otra razón, ha olvidado su promesa y ha vuelto a emborracharse. Su deseo incontrolable por

la bebida ha resultado superior a sus fuerzas y a sus mejores intenciones de no volver a tocar el alcohol.

El A.A. reconoce que su principal problema es mantenerse sobrio **ahora.** Estas veinticuatro horas son el único período a que puede comprometerse en cuanto a la bebida concierne. Ayer ya pasó. Mañana nunca llega. "Pero hoy", dice el A.A., "hoy no probaré alcohol. Puede ser que mañana sienta la tentación de tomar y tal vez tome. Pero el mañana es cosa de la cual me preocuparé cuando le llegue su turno. Mi problema importante es no beber alcohol durante estas veinticuatro horas".

Junto con el programa de veinticuatro horas, el A.A. le da gran importancia a tres estribillos que seguramente el recién llegado ha oído muchas veces antes de unirse a los A.A.: "Poco a poco se va lejos", "Vivir y dejar vivir" y "Haz primero lo primero". Haciendo que estos refranes sean una base de su actitud hacia los problemas de la vida cotidiana, el A.A. corriente se ayuda eficazmente en sus intentos de vivir bien sin el alcohol.

¿QUE ES EL "A.A. GRAPEVINE"?

"Grapevine" (La Parra) es una revista, en edición de bolsillo, que se publica para el beneficio de los miembros y amigos que se quieran informar más sobre el problema del alcoholismo. La única revista internacional de la sociedad, "Grapevine" se edita por un cuerpo de redacción compuesto de miembros de los A.A. mismos, que prestan sus servicios voluntariamente. Números sueltos de la revista pueden obtenerse todos los meses en las reuniones de los grupos locales, pero la mayoría de los miembros prefieren recibir sus ejemplares regularmente por suscripción. El precio de la suscripción anual es de U$S 2,50 y los números sueltos valen veinticinco centavos de dólar.

¿POR QUE EL PROGRAMA DE LOS A.A. NO LES DA RESULTADOS SATISFACTORIOS A CIERTAS PERSONAS?

Esta pregunta la hacen a veces algunas personas que han visto a algún amigo o pariente "ensayar" el programa de los A.A. y luego volver a beber después de un período de sobriedad.

La respuesta es que el programa de los A.A. resulta eficaz sólo para quienes admiten que son alcohólicos, que sinceramente desean dejar el alcohol y que tienen siempre presente esa verdad como cosa principalmente importante.

El programa de los A.A. generalmente no resulta para el hombre o mujer que tiene dudas con respecto a si es o no víctima del alcoholismo, o que se aferra a la ilusión de que podrá beber normalmente en el futuro.

La mayoría de los médicos dicen que ningún alcohólico podrá jamás volver a beber normalmente. El alcohólico tiene que admitir y aceptar este principio cardinal. A la par con esa admisión y aceptación debe existir el sincero deseo de dejar la bebida.

Después de haber sido miembros de los A.A. por algún tiempo, algunos se olvidan de que son alcohólicos, a pesar de lo que el diagnóstico implica. Su sobriedad les inspira un exceso de confianza en su fuerza de voluntad y resuelven experimentar de nuevo con el alcohol. El resultado de esos experimentos para un alcohólico, es totalmente el que fuera de esperarse. El hábito de beber se vuelve progresivamente peor.

(Los A.A. persiguen un objeto principal, a pesar de que indirectamente pueden ser responsables de otros beneficios. En seguida se dan las preguntas que con frecuencia hacen los recién llegados a la sociedad).

¿ME AYUDARAN LOS A.A. EN LO RELATIVO A FONDOS?

Muchos alcohólicos, cuando ya se dirigen a los A.A. en busca de ayuda para sus problemas de alcohólicos, han tenido la oportunidad de acumular considerables problemas de dinero. No es extraño, por eso, que algunos abriguen la esperanza de que los A.A. puedan ayudarles en alguna forma a aliviar sus compromisos de dinero más apremiantes.

Desde el comienzo de su organización, la sociedad de los A.A. descubrió que el dinero, o la falta de él, no tenía nada que ver con la capacidad de un recién llegado para adquirir la sobriedad y resolver sus numerosos problemas que se habían complicado aún más debido al excesivo uso del alcohol.

A la inversa, la falta de dinero tampoco parecía ser obstáculo para el alcohólico, **sin que importase la magnitud de sus deudas,** siempre y cuando que honrada y sinceramente quisiese hacerles frente a las realidades de la vida sin valerse del alcohol. Una vez que el gran problema del alcohol quedaba descartado, los demás problemas, inclusive los relacionados con asuntos de dinero, parecían resolverse solos. Algunos de los A.A. se han rehabilitado económicamente en forma sensacional y en tiempo relativamente breve. Para otros, el camino ha sido largo y escabroso. La respuesta básica de esta pregunta es que los A.A. existen sólo con un objeto, que en ninguna forma está relacionado con la prosperidad material o con su ausencia.

Nada prohibe que cualquier miembro de un grupo le brinde una comida a un recién llegado, le obsequie un traje o le haga un préstamo. Eso es cuestión que queda a la discreción del individuo. No obstante, sería erróneo que algún alcohólico tuviese la idea de que los A.A. son una organización de caridad.

¿ME AYUDARAN LOS A.A. A ENDEREZAR MIS ASUNTOS DE FAMILIA?

El alcohol es un factor que frecuentemente complica la vida en familia, empeorando los pequeños disgustos, sacando a relucir los defectos de carácter y trayendo problemas de dinero. Cuando buscan ayuda de los A.A., muchas personas se encuentran ya en medio de la peor confusión en cuanto a su vida en familia.

Algunos recién llegados, repentinamente conscientes de su propia contribución al caos, se dedican con fervoroso entusiasmo a corregir sus defectos y reasumir su vida normal de familia. Otros, con o sin razón para ello, continúan amargamente resentidos para con los miembros de sus familias.

Casi sin excepción, los recién llegados que tratan con sinceridad el programa de los A.A., tienen éxito en enmendar la confusión que reine en sus familias. Los lazos que unen al alcohólico honrado con su familia parecen adquirir más consistencia que antes de iniciar el programa de recuperación. En algunas ocasiones, naturalmente, el daño ha sido irreparable y las relaciones con la familia son totalmente distintas de lo que pudieran ser. Pero generalmente la historia tiene un desenlace feliz.

La experiencia parece indicar que el alcohólico que se dirige a los A.A. sólo para estar bien con la familia, y no porque sinceramente desea dejar de beber, puede experimentar muchas dificultades antes de lograr la sobriedad. Siempre debe venir primero el deseo sincero de dejar el alcohol. Una vez lograda la sobriedad, el alcohólico encontrará que muchos de los problemas que más lo acosan en su vida cotidiana pueden resolverse si se atacan teniendo en cuenta la realidad, pues así se tiene ganada la mitad de la lucha.

¿TIENEN LOS A.A. HOSPITALES O LUGARES DE DESCANSO PARA LOS ALCOHOLICOS?

No; los A.A. no tienen hospitales ni casas de descanso para los alcohólicos. En realidad, nunca brindan servicios ni facilidades promovidos por los A.A. Conservando la tradición de evitar prestar los servicios que otras pueden dar, los A.A. evitan cualquier posible equivocación con respecto a sus principales propósitos, que son los de ayudar a los alcohólicos que acuden a ellos en busca de una nueva vida sin el alcohol.

En algunas regiones, los comités de servicios formados por miembros de los A.A. han hecho arreglos con los hospitales locales para que reciban alcohólicos a quienes ellos apoyan como individuos y no como representantes de la sociedad de los A.A.

En otras localidades, algunos A.A. o grupos de A.A. han establecido casas de descanso que atienden primordialmente a los recién llegados al programa de recuperación. Debido a su conocimiento especial de los problemas que se les presentan a los alcohólicos, los dueños o dirigentes de esas casas a menudo pueden ayudarles a los recién iniciados durante sus primeros períodos decisivos de sobriedad. Pero dichas casas no tienen conexión con los A.A. fuera de que las administran en algunos casos personas que adquirieron su propia sobriedad por intermedio de los A.A. En su calidad de movimiento, la sociedad de los A.A. nunca se asocia con empresa de negocios de ninguna clase.

¿APOYAN LOS A.A. ALGUNA ACTIVIDAD SOCIAL DE LOS MIEMBROS?

La mayoría de los A.A. son personas sociables, lo cual es un factor que puede haber sido en parte responsable de que se hayan vuelto alcohólicos. Por esa razón, las reuniones de los grupos locales son generalmente muy animadas.

A.A., como sociedad, nunca ha desarrollado programas formales de actividades sociales, pues el único objeto del movimiento es ayudar a los alcohólicos a volverse sobrios. En algunas regiones, los miembros, enteramente bajo su propia responsabilidad individual, abrieron salones de clubs y dan facilidades para los miembros del grupo local. Esos clubs son totalmente independientes de los A.A. y generalmente se tiene mucho cuidado de evitar que se les identifique con el movimiento.

Aun donde no hay un club, no es raro, que los grupos locales hagan arreglos para tener comidas de Año Nuevo, paseos, fiestas y reuniones semejantes. En algunas de las grandes ciudades, los A.A. se reúnen regularmente para almorzar y tienen reuniones sociales durante los fines de semana.

¿QUE OPINAN LOS MEDICOS ACERCA DE LOS A.A.?

Desde sus comienzos, la sociedad de los A.A. ha gozado de la amistad y el apoyo de los médicos que conocían su programa de recuperación del alcoholismo. Los médicos, tal vez como ningún otro grupo, están en mejor posición de apreciar la inseguridad de otros métodos de ataque contra el problema del alcoholismo que se han ensayado anteriormente. Los A.A. nunca han declarado que son la única solución del problema, pero su programa ha resultado eficaz tan a menudo, donde otros métodos han fallado, que hoy en día los médicos son frecuentemente los más entusiastas propagandistas del programa en sus comunidades.

siastamente por dirigentes de muchas denominaciones diferentes. He aquí lo que algunos de ellos han dicho en el pasado al referirse a los A.A.:

"The Directors Bulletin", periódico de los jesuitas que se publica en St. Louis, Mo.

"El padre Dowling del personal directivo de "The Queen's Work", ha tenido excepcional oportunidad de observar el movimiento de los Alcohólicos Anónimos.

"Encuentra que la clave de la terapéutica de los A.A. incluye la abnegación, la humildad, la caridad, el buen ejemplo y las oportunidades para una nueva forma de recreo social. Todas las denominaciones están representadas en el movimiento. Los lectores pueden tener la seguridad de que ningún artículo o libro del movimiento es siquiera un diez por ciento tan convincente como el contacto personal con un individuo o un grupo de los A.A., cuyas personalidades, negocios y hogares se han transformado del caos a las sanas realizaciones".

"The Living Church" (Episcopal)

"La técnica de los Alcohólicos Anónimos se funda en el principio verdaderamente cristiano de que el hombre no puede ayudarse a sí mismo sino ayudando al prójimo. El plan de los A.A. ha sido descripto por sus propios miembros como un "autoseguro". Ese autoseguro ha dado como resultado la rehabilitación física, mental y espiritual de la salud, y el respeto propio a centenares de hombres y mujeres que hubieran estado irremediablemente perdidos sin esta rara pero eficaz terapéutica".

¿QUIEN ES RESPONSABLE POR LA PUBLICIDAD ACERCA DE LOS A.A.?

La tradición de las relaciones de los A.A. con el público se ha fundado siempre en la atracción más que en la promoción o propaganda. Los A.A. nunca buscan la publicidad, pero siempre cooperan completamente con los representantes serios de la prensa, la radio, la televisión, el cine y otros vehículos de publicidad que busquen información acerca de su programa de recuperación.

Las noticias acerca de las actividades nacionales e internacionales de los A.A. siempre se inspiran en el interés de los amigos del movimiento, nunca en los A.A. mismos. Localmente, los miembros individuales a menudo se proponen hacer que la prensa, la radio y la televisión de la localidad sepan que existen grupos nuevos y anuncien las horas de reunión.

A.A. agradece a todos sus amigos que han sido responsables del reconocimiento acordado al movimiento. También agradece muy sinceramente que la anonimidad de sus miembros, de quienes tanto depende el programa, haya sido respetada tan fielmente por todos los interesados.

UN NUEVO MODO DE VIVIR

Un nuevo modo de vivir no puede describirse; es necesario experimentarlo. La literatura descriptiva que se funda en amplias generalidades inspirativas deja muchas preguntas sin contestación, y muchos lectores no quedan completamente satisfechos de haber encontrado lo que buscaban o necesitaban. Por otra parte, un catálogo de la mecánica y los detalles de un programa de un modo de vivir, pueden mostrar apenas en parte su valor.

El programa de los A.A. para un nuevo modo de vivir sin alcohol, es un programa que está dando resultados eficaces para muchas decenas de miles de personas que lo aceptan y lo aplican con honradez y sinceridad. Está funcionando en todo el mundo y para hombres y mujeres de todas las clases sociales.

Tal vez este folleto haya contestado las principales preguntas, habladas y sin enunciar, que usted pueda haber tenido en relación con los A.A. Y tal vez haya otras preguntas que puedan contestarse, como las de este folleto, sólo sobre la base de la experiencia de los A.A. con el problema del alcoholismo. Si usted tiene alguna de esas preguntas que hacer, no vacile en comunicarse con algún grupo de los A.A. de su comunidad o de sus cercanías. O escriba a Alcoholics Anonymous, Post Office Box 459, Grand Central Annex, Nueva York 17, N.Y., E.U.A.

LAS DOCE TRADICIONES DE LOS ALCOHOLICOS ANONIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; el restablecimiento personal depende de la unión de los A.A.

2. Para el objeto que nuestro grupo se propone sólo existe una autoridad fundamental —un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo—. Nuestros jefes son apenas fieles servidores, que no gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de los A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten otros grupos o a los A.A. considerados como un todo.

5. Cada grupo persigue un solo objeto: llevarle su mensaje al alcohólico que aún esté sufriendo.

6. Los grupos de los A.A. nunca deben apoyar, financiar, ni prestar el nombre de los A:A. a cualquier empresa extraña, pues de lo contrario los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desviarían de nuestro objeto fundamental.

7. Todo grupo de los A.A. debe mantenerse a sí mismo por completo, sin recibir contribuciones de fuera.

8. Los Alcohólicos Anónimos deben ser siempre no profesionales, pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especiales.

9. Los A.A., como tales, nunca deben organizarse; pero pueden crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquéllos a quienes sirven.

10. La sociedad de Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones con el público se basa más bien en la atracción que en la promoción; nosotros debemos mantener siempre nuestra anonimidad personal en la prensa, la radio y el cine.

12. El anónimo es la base espiritual de nuestras tradiciones, siempre nos recuerda que debemos darles más importancia a los principios que a las personas.

Publicado con permiso de Alcoholics Anonymous Publishing Inc. Post Office Box 459, Grand Central Annex, New York 17, N. Y.

Impreso en los Talleres Gráficos del Ministerio de Asistencia Social y Salud Pública. Buenos Aires - Rep. Argentina.